

La gastrite chronique

Que faire?

Il est important de bien déterminer les organes alimentaires de vos douleurs d'estomac. Cela permettra d'établir le programme diététique qui vous convient.

Les sensations désagréables apparaissent immédiatement après le repas...

- √ lourdeur d'estomac
- ✓ nausées
- ✓ gonflement du ventre renvois,...
- ✓ renvois,...

Vous souffrez d'une gastrite due à une diminution des mouvements de l'estomac et à une diminution des substances qu'il produit.

On parlera d'une certaine « paresse » de l'estomac.

Vous écartez les aliments qui irritent votre estomac...

- ✓ les aliments fibreux et durs (brocolis, choux, champignons,...)
- √ les fromages fermentés
- ✓ les crudités
- √ les fruits non mûrs
- ✓ les épices et les condiments (sauf en quantités modérées)
- ✓ les boissons gazeuses
- ✓ les boissons alcoolisées (sauf un peu de vin au cours du repas)
- ✓ Le thé et le café pris entre les repas (sauf en quantité modérée en fin de repas).

Les sensations désagréables apparaissent 3 à 4 heures après le repas...

- Brûlures
- Crampes

Vous souffrez d'une gastrite due à une augmentation des mouvements de l'estomac et à une diminution des substances qu'il produit.



Vous réduisez votre consommation de ...

- √ légumes secs
- √ graisses cuites
- ✓ oeufs cuits avec des matières grasses
- √ charcuteries (sauf le jambon)
- √ viandes grasses
- √ gibier
- ✓ aliments frits.

Vous diminuez les boissons pendant les repas et vous buvez plutôt en dehors de ceux-ci.

Vous mangez lentement en mastiquant.

Qu'est-ce « la gastrite chronique » ?

On appelle aussi de manière courant « brûlure d'estomac ».

La gastrite chronique est une maladie fréquente. Elle est due à une inflammation permanente des parois de l'estomac. Ce type de gastrite se traduit par une douleur continue.

Sachez que...

La gastrite chronique se distingue de la gastrite aiguë. La gastrite aiguë survient brutalement, par exemple, à la suite d'une infection ou d'une intoxication.

Elle nécessite un examen médical le plus rapidement possible.

Les origines... les « trop de ... »

- ✓ les repas pris trop tard, trop rapidement, sans mastication suffisante
- √ trop de boissons au cours des repas
- ✓ Une alimentation trop épicée, trop vinaigrée, trop sucrée ou trop salée
- ✓ Une alimentation trop graisse, trop copieuse, trop chaud ou trop froids
- ✓ Une alimentation trop acide (oranges, citrons, pamplemousses,...)

(1

- ✓ Trop de chewing-gum
- ✓ Trop d'excitants : boissons alcoolisées, thé, café, tabac,...
- ✓ Un mauvais état dentaire
- ✓ Le stresse : surmenage, soucis,...
- ✓ Les horaires irréguliers des repas.

2002